



いーとこ10月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
としまる体操 【日 時】月曜日～土曜日(祝日除く) 【時 間】1部 9:30～10:00 2部 15:00～15:30			1 ●あじさいサロン (脳と身体の活性化) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	2 ☆中央圏域定例会 10:00～11:30	3 ●折紙を楽しむ会 10:20～11:30 ●編物の会 13:30～14:30 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢福祉課 14:00～16:00	4 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
5 休館日	6 ●リメイク手芸 10:30～12:00 ☆クローバー 13:00～16:00	7 ●純碁サロン 10:30～12:00 ☆フレイル+としま (活小) 13:00～16:00	8 ●「生活動作で フレイル予防」 10:30～11:30 ●あじさいサロン (イスヨガ) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	9 ●輪投げの会 10:30～11:30 ☆おとな食堂 実行委員会(活小) 13:30～14:30 ☆相談室使用 (鈴木さん) 14:00～16:00	10 ○ヒアリングフレイル 10:00～12:00 ●フォークダンス 10:15～11:30 ○書道教室 ※参加費 350 円 13:30～14:30	11 ☆独楽の会 13:00～15:00 ●絵本の読み聞かせ 14:00～14:50
12 休館日	13 休館日 (祝日 スポーツの日)	14 ●ボッチャの会 10:30～11:30 ☆盆踊りの会(練習) 13:00～14:30	15 ●交通安全講座 10:30～11:30 ○初心者の為の 「水墨画教室」 ※参加費 350 円 13:30～14:30 ●あじさいサロン (音楽×フィットネス歌 って踊ろう♪) 13:30～14:30 ●おとな食堂イベント 出演 フォークダンス 17:00～18:00	16 ●東池サロン 10:30～11:30 ●盆踊りの会 13:00～14:30	17 ●着物生地で 試作品作り 10:20～11:30 ●着付けの会 10:30～11:30 ☆まちの相談室(個別) 申込:高齢福祉課 14:00～16:00	18 ○ネイル体験(活小) 10:30～12:00 ※費用100円～200円 ●認知症予防 サロン(通所 B) 13:30～14:30
19 休館日	20 ○セルフエステの会 10:00～11:30 ※参加費350円 ☆プラスとしま(活小) 13:00～16:00	21 ○骨粗鬆症予防講座 10:45～12:30 ※申込 高齢福祉課	22 ●うたごえ 10:30～11:30 ●あじさいサロン (脳トレ体操) 13:30～14:30 ●おとな食堂 17:00～18:00	23 ○おとなの塗り絵 10:15～11:30 ●街角ときめきサロン (イスヨガ&ケアルーム) 13:00～14:30	24 10時～12時 ※電気点検の停電のた めとしまる体操及び 講座は中止になります ○フレイルチェック (しっかり) (活大 活小 相談室) 12:20～15:00 申込:高齢福祉課	25 ●認知症カフェ 10:30～12:00 ●フラダンスの会 13:00～13:50
26 休館日	27 ●結アロマ 10:30～11:30 ☆ドラムサークル 13:30～14:30 ☆街づくり懇談会 13:30～15:00	28 ●おしゃべりサロン 10:15～11:30 ●脳トレレクリーション 13:30～14:30	29 ○ポールウォーク 10:15～11:30	30	31 ●おしゃべりタイム 認知症予防におしゃべり を活かしてみませんか 10:30～11:30	

※予定変更の場合は、館内の掲示板でお知らせします。ご確認下さい。

● 予約なしで当日参加可

○ 予約必須

☆ 団体使用(一般参加不可)

いーとこ便利 2025年10月号

豊島区立東池袋フレイル対策センター

☆☆☆地球が沸騰する時代 個人のアクションがカギに☆☆☆

世界の平均気温が観測史上最高だったことから「地球が沸騰する時代が到来」と表現された2023年の夏。2025年の今年も観測史上一番暑い夏でした。9月中旬になって朝晩はいくらか涼しくなってきましたが日中はまだまだ暑い。毎年今年が一番暑い夏と予想されていくと言われています。私たちに何ができるのでしょうか？今日からできる4つのアクションとして、①節電・節ガス・節水・省エネ対策、エアコンの設定温度の見直し、省エネ家電に買い替える②移動は公共交通機関や自転車や徒歩③エコな選択・レジ袋はもらわない、プラスチック製品を減らす、買いすぎない、マイボトルを使用する④再生エネルギーを活用し、環境にやさしい製品を選ぶ、洋服なども買いすぎないようにする。センターでは「着物生地を使った試作品作り」があります。着物生地でベストやバックなどを作っています。ご興味がある方はぜひ☆高田

10月のおとな食堂&イベント

*食堂は16:40~受付開始 *食材の仕入れの状況によりメニューが変更になる場合があります

1日 (水)	肉じゃが、汁物、ごはん 20食 400円 	15日 (水)	 おとな食堂イベント フォークダンスの会 パン代100円 ※17時開始
8日 (水)	炊き込みごはん、汁物 20食 400円 	22日 (水)	カフェいーとこ メニューは館内提示 20食 400円

10月のおすすめ講座

10月	18日(土)	10:30 ~12:00	ネイル体験+おしゃべりサロン・帝京平成大学学生主催 簡単におしゃれを楽しもう♪帝京平成大学の学生さんたちとおしゃべりしながらネイル体験はいかがですか♪(ネイリストではありません。好きなオシャレを通しておしゃべりすることが目的) 費用100円~200円 次回開催日 11/15
	20日(月)	10:00~ 11:30	セルフエステの会・費用350円 佐伯チズ式ローションパックが体験できます♪

※10月24日(金)午前中電気点検のため停電になります。

午前中のとしまる体操及び講座は中止になります。尚、午後の講座及びとしまる体操は開催します。

東池袋フレイル対策センターいーとこ (EAT & Communication f)

<運営: 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団>

住所: 東京都豊島区東池袋2-38-10 ☎: 03-5924-6212